COCINA ESTRELLA

Todo con verduras

Aeros 60 años contigo

Platillos, entradas y guarniciones con:

- jitomate • papa
- elote • nopal • hongos

¡y mucho más!

EN EL EXTRANJERO $2.50 O SU EQUIVALENTE

$20

0 74470 63826 1 87

Frescos postres con helado

www.grupoarmonia.com.mx

★ Consejos

Ideas para preparar las deliciosas —y súper nutritivas— verduras... ¡a diario!

Mamá tenía mucha razón: Las verduras son las mejores amigas de la salud y de la belleza. Te mostramos cómo aprovechar sus nutrientes y beneficios mientras tú y tu familia disfrutan su inigualable sabor.

Comprando y conservando

- Siempre que puedas, compra vegetales frescos en lugar de preempacados.Conservan mejor sus nutrientes.
- Selecciona verduras firmes con apariencia fresca. Algunas, como los jitomates, también deben tener una fragancia agradable.
- Trata de no congelar verduras a menos de que sea indispensable. Hacerlo las humedece y suaviza.
- De preferencia, almacena papas, ajos y cebollas en un lugar oscuro. Si te falta espacio y necesitas guardarlos en el refrigerador, envuélvelos en hojas de papel. Se echarán a perder más rápido si los envuelves en plástico.
- Cuando compres elotes, prefiere aquellos que todavía estén envueltos en sus hojas. Quitarlas con mucho tiempo de anticipación suele afectar el sabor y la textura del maíz.

¡Tres de todo!

¿Quieres que tu familia coma más verduras, pero no se te ocurre cómo lograrlo? ¡Tranquila! En esta edición te presentamos originales recetas con las ocho verduras más populares **(calabacita, nopal, champiñón, elote, jitomate, pimiento, zanahoria y papa)**. De cada una encontrarás una entrada —sopa o botana—, un platillo fuerte y una guarnición. Prepáralas como menús completos, mézclalas para aumentar la variedad, o disfrútalas en cualquier momento del día. **¡Tú decides!**

¡Súper consejo!

¿Necesitas una ensalada rápida que te haga quedar bien? Lava y seca algunas hojas de lechuga, colócalas en un platón y cúbrelas con trozos de un queso fuerte, como camembert o roquefort. Déjala reposar alrededor de una hora para que la lechuga se impregne con el sabor y aroma del queso. Báñala ligeramente con una vinagreta justo antes de servir.

Calabacita

Acros
Una estrella siempre contigo

Baja en grasas, es rica en potasio, betacaroteno y vitamina C.

Por **Rosario Mejía**

Ensalada de cabalacitas a la menta
4 porciones

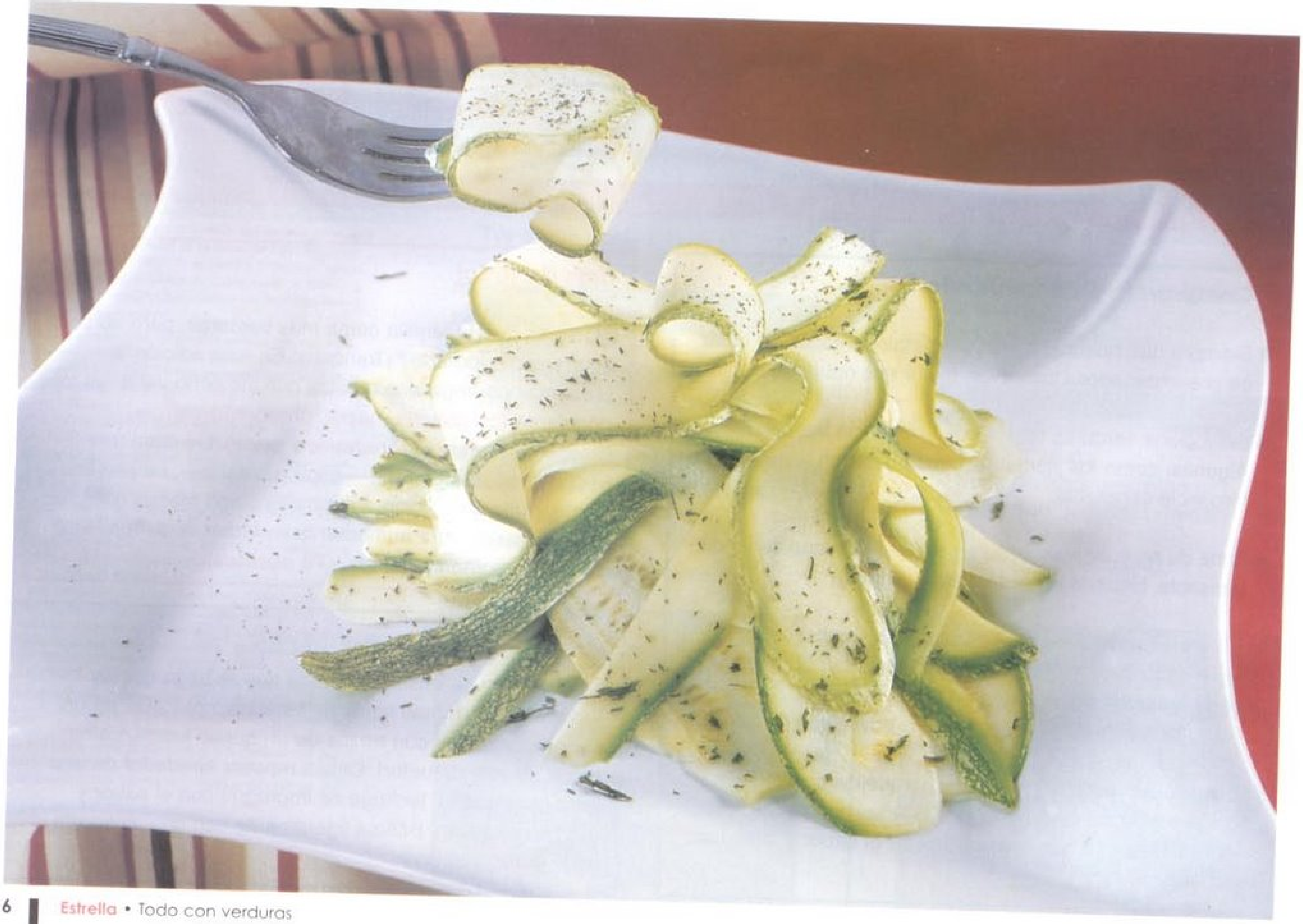
Ingredientes:

- aceite de oliva
- cebolla finamente picada, al gusto

1 manojo pequeño de hojas de menta, finamente picadas
- sal y pimienta

4 calabacitas cortadas en láminas
- ajonjolí

1. Calienta un poco de aceite. Fríe la cebolla hasta que transparente.
2. Añade la menta y salpimenta al gusto.
3. Agrega las calabacitas, salteando algunos segundos para que se impregnen con la preparación.
4. Espolvorea un poco de ajonjolí. Sirve de inmediato.



Pay de calabacitas

6 porciones

Ingredientes:

- 500 g de pasta de hojaldre
- • mantequilla
- 1/2 cebolla cortada en lunas
- 4 calabacitas cortadas en rodajas
- • sal y pimienta
- 2 huevos
- 2/3 taza de leche
- 2 cucharadas de crema
- 150 g de queso Chihuahua, rallado

1. Extiende la pasta en una superficie enharinada hasta que quede con medio centímetro de espesor.
2. Cubre con la pasta el molde que usarás. Pincha la base con un tenedor y refrigera.
3. Sofríe en mantequilla la cebolla y las calabacitas. Salpimenta y deja enfriar.
4. Bate los huevos con la leche y la crema.
5. Coloca la mitad del queso en la base del pay. Agrega las calabacitas, baña con la mezcla de leche y cubre con el resto del queso.
6. Hornea a 170º C durante 20 minutos. Baja la temperatura a 150º C y hornea cinco minutos más.

Ternera en salsa de mostaza

4 porciones

Ingredientes:

- 2 cucharadas de mostaza
- • hierbas finas (tomillo, laurel, mejorana)
- 4 bisteces de ternera
- • aceite de oliva
- 2 calabacitas cortadas en juliana
- 2 zanahorias cortadas en juliana
- • cebolla finamente picada, al gusto
- 500 g de jitomate, sin semilla y cortado en cuadros
- • sal y pimienta

1. Integra la mostaza con las hierbas finas. Unta la carne con esta preparación, déjala marinar 30 minutos y reserva.
2. Sofríe las calabacitas y las zanahorias hasta que suavicen. Retíralas y, en la misma sartén, sofríe la cebolla hasta que transparente.
3. Añade el jitomate, salpimenta y cocina hasta que suelte su jugo.
4. Aparte, asa los bisteces.
5. Acompaña la carne con la salsa y las verduras.

Nopal

Acros
Una estrella siempre contigo

Rico en vitaminas, proteínas y fibra, es ideal para bajar de peso.

Por **Mariana Díaz**

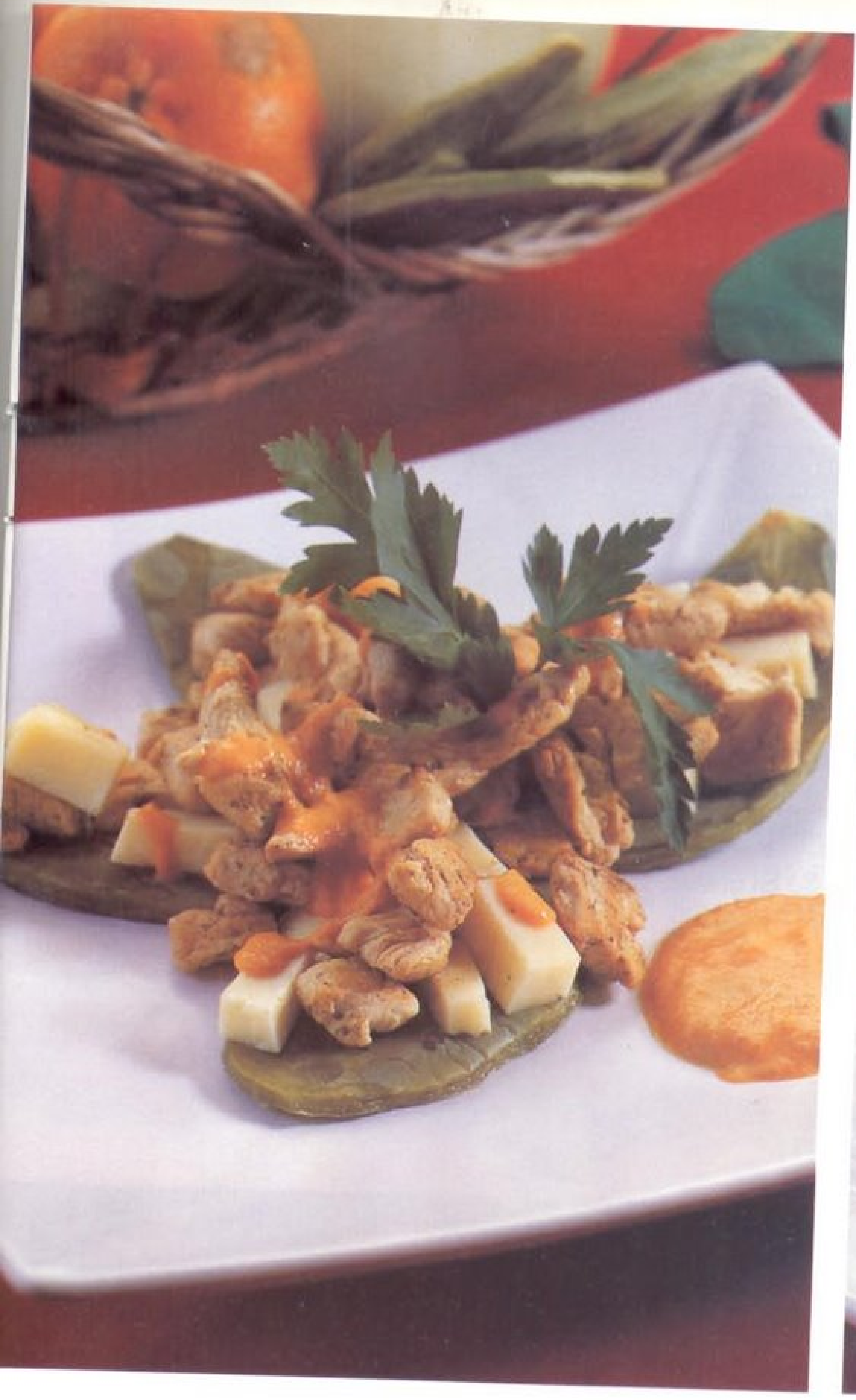
Crema de aguacate y nopalitos

4 porciones

Ingredientes:

- 1/2 barrita de mantequilla
- 50 g de harina
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de crema
- • sal
- • nuez moscada
- 600 g de aguacate molido
- 3 nopales cocidos y cortados en cuadros

1. Derrite la mantequilla. Agrega poco a poco la harina para que se fría ligeramente.
2. Añade el caldo de pollo.
3. Sin dejar de mover, vierte la crema en forma de hilo.
4. Sazona al gusto con sal y nuez moscada. Después, integra el aguacate.
5. Al servir, decora con los nopales.



Cazuelitas de nopales
4 porciones

Ingredientes:

- 12 nopales pequeños, cocidos en agua con sal
- 2 pechugas de pollo cocidas y cortadas en cubos
- 2 tazas de queso manchego cortado en cubos
- 1/2 cebolla cortada en tiras delgadas
- • la salsa de tu preferencia

1. Acomoda los nopales en un refractario previamente engrasado. Cubre cada uno con pollo, queso y cebolla.
2. Hornea a 180° C durante 15 minutos o hasta que el queso se suavice.
3. Sirve de inmediato y acompaña con la salsa.

Torres de nopal
4 porciones

Ingredientes:

- 3 papas peladas, cocidas y cortadas en juliana
- 3 jitomates cortados en juliana
- 4 nopales cocidos y cortados en círculos
- 1 lata de atún, escurrido
- 1/2 taza de la vinagreta de tu preferencia

1. Para armar las torres, coloca una capa de papa, luego una de jitomate y cubre con un nopal. Repite.
2. Coloca un poco de atún encima de cada torre.
3. Baña las torres con la vinagreta. Refrigéralas antes de servir.

Jitomate

Acros
Una estrella siempre contigo

Solo o como parte de un guisado, es una fuente invaluable de vitaminas A y C.

Por **Irene Aguirre**

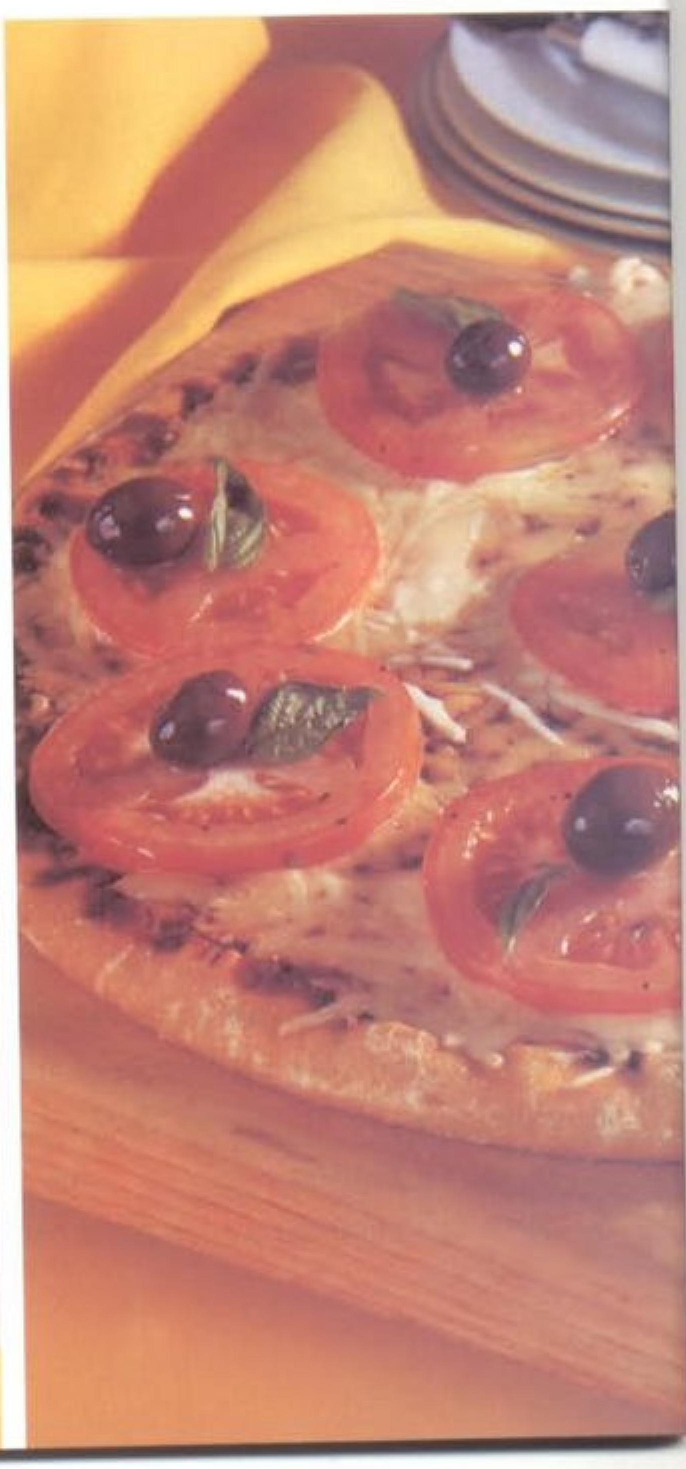
Gazpacho

4 porciones

Ingredientes:

- 3 jitomates bola, escalfados y sin cáscara
- 1 taza de puré de tomate
- 1 diente de ajo
- • hojas de albahaca, al gusto
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- • sal y pimienta
- 1 pepino, sin semillas y cortado en cubitos
- 2 ramas de apio, sin fibra y cortadas en cubitos
- 1 taza de croutones de ajo

1. Licua los jitomates, el puré, el ajo, la albahaca y una cucharada de aceite de oliva hasta obtener una mezcla tersa. Salpimenta al gusto.
2. Acompaña el gazpacho con los cubos de pepino, el apio y los croutones.
3. Si gustas, añade el resto del aceite de oliva al momento de servir.



Pizza Margarita
4 porciones

Ingredientes:

- 150 g de queso manchego rallado
- 1 base grande para pizza
- 2 jitomates bola cortados en rebanadas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 ajo exprimido
- • hojitas de albahaca
- • aceitunas negras

1. Precalienta el horno a 160º C. Engrasa ligeramente una charola para hornear.
2. Espolvorea el queso sobre la base para pizza y acomoda las rebanadas de jitomate.
3. Hornea 20 minutos o hasta que el queso se funda.
4. Aparte, mezcla el aceite de oliva con el ajo.
5. Cuando la pizza esté lista, rocíale al gusto el aceite que preparaste. Decora con albahaca y con aceitunas.

Ensalada tricolor
4 porciones

Ingredientes:

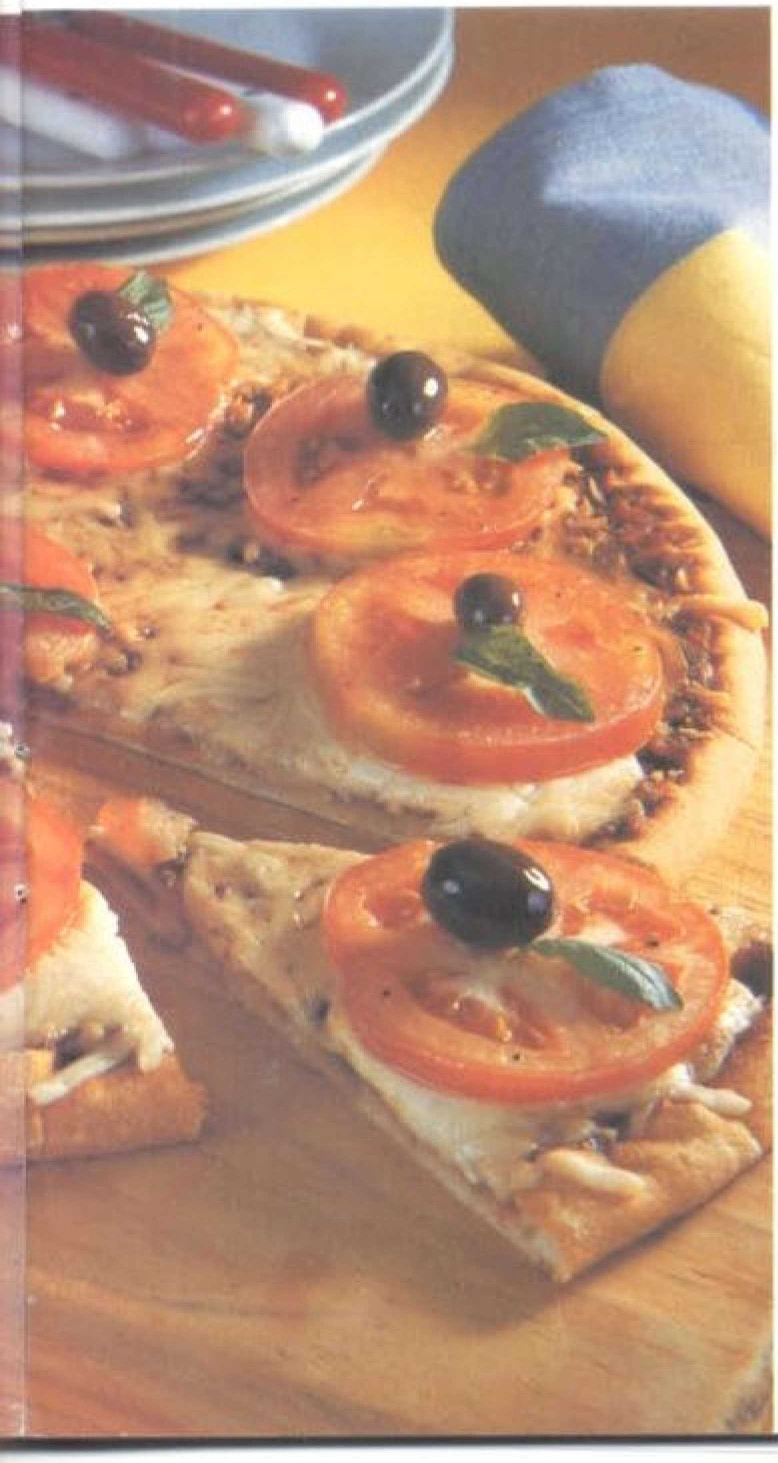
Para el aderezo:

- 1/3 taza de vinagre de vino
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de miel de abeja
- 1 cucharadita de hierbas de olor
- • sal y pimienta

Para la ensalada:

- 2 jitomates bola cortados en rebanadas
- 12 jitomates cerezo
- 6 tomates cortados en mitades
- • hojas de lechuga lavada y desinfectada
- 250 g de queso parmesano, cortado en lajas

1. Bate los ingredientes de la vinagreta hasta integrarlos.
2. Acomoda los jitomates, los jitomates cerezo y los tomates sobre las hojas de lechuga.
3. Adereza la ensalada. Cubre con las rebanadas de queso parmesano.



Elote

Acros
Una estrella siempre contigo

Una opción muy sana para adquirir carbohidratos —y energía.

Por **Mariana Díaz**

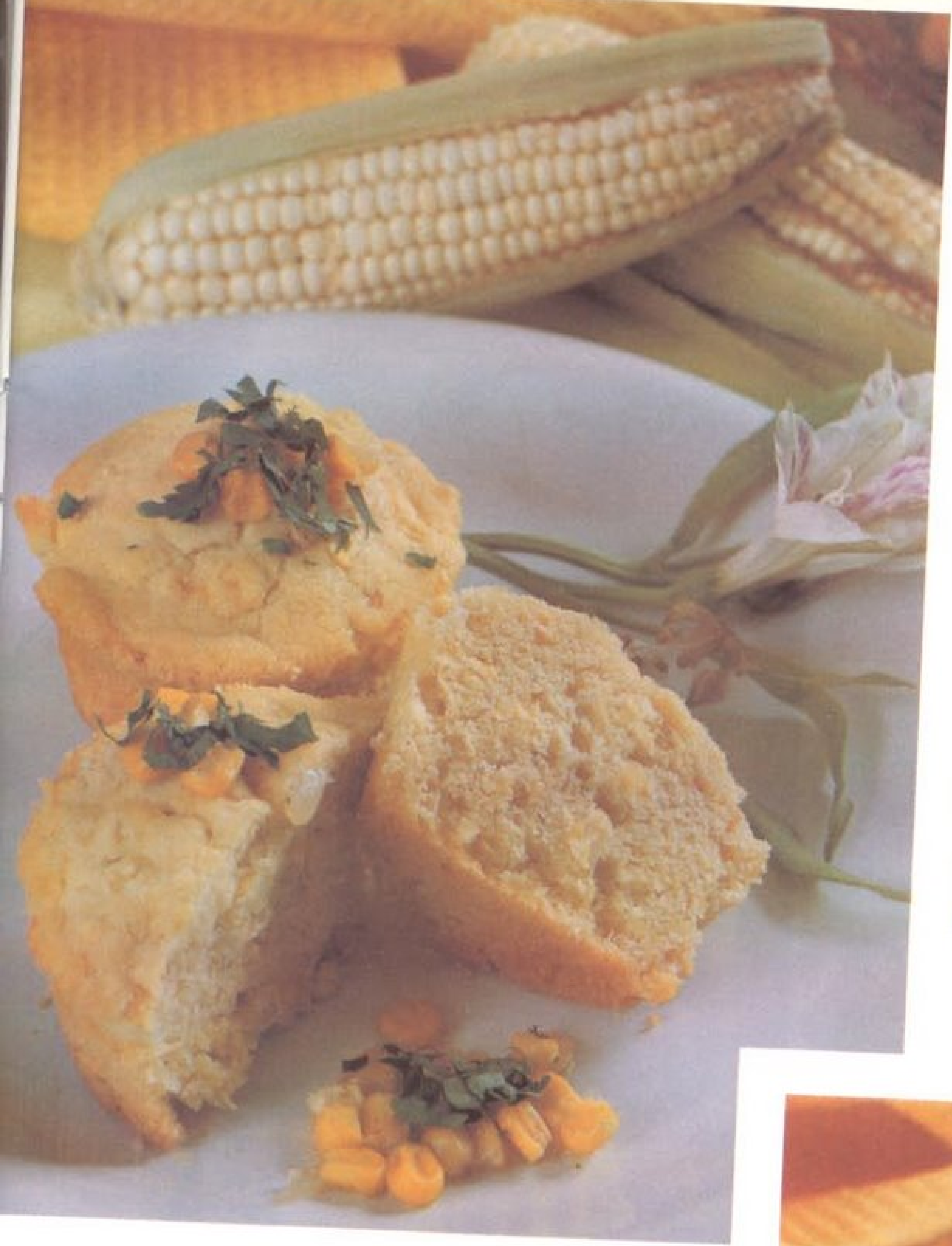
Esquites naturales

4 porciones

Ingredientes:

- 3 tazas de caldo de pollo desgrasado
- 4 elotes, los granos
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1/2 barrita de mantequilla
- sal
- ajo en polvo

1. Calienta todos los ingredientes en la olla express. Sazona al gusto con sal y ajo en polvo.
2. Cuando salga el vapor, coloca el tapón y cuece durante 15 minutos.
3. Sirve muy caliente.



Pastel de elote

4 porciones

Ingredientes:

- 1 1/4 tazas de harina de arroz
- 1 1/2 cucharadas de polvo para hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 2 barritas de mantequilla
- 3 cucharadas de azúcar
- 3 huevos
- 4 elotes, los granos

1. Cierne la harina con el polvo para hornear y la sal.
2. Aparte, acrema la mantequilla. Agrega el azúcar poco a poco hasta obtener una pasta cremosa.
3. Sin dejar de batir, añade los huevos uno a uno. Después incorpora la harina cernida.
4. Cuando todo esté integrado, aumenta el elote.
5. Vierte la mezcla en moldes previamente engrasados. Hornea a 200° C durante una hora.

Guiso de pollo con elote

4 porciones

Ingredientes:

- 4 cucharadas de aceite
- 4 piernas con muslos de pollo
- 4 elotes cortados en trozos
- 4 jitomates cortados en cuartos
- 1 taza de puré de tomate
- 1 taza de caldo de pollo
- sal y pimienta

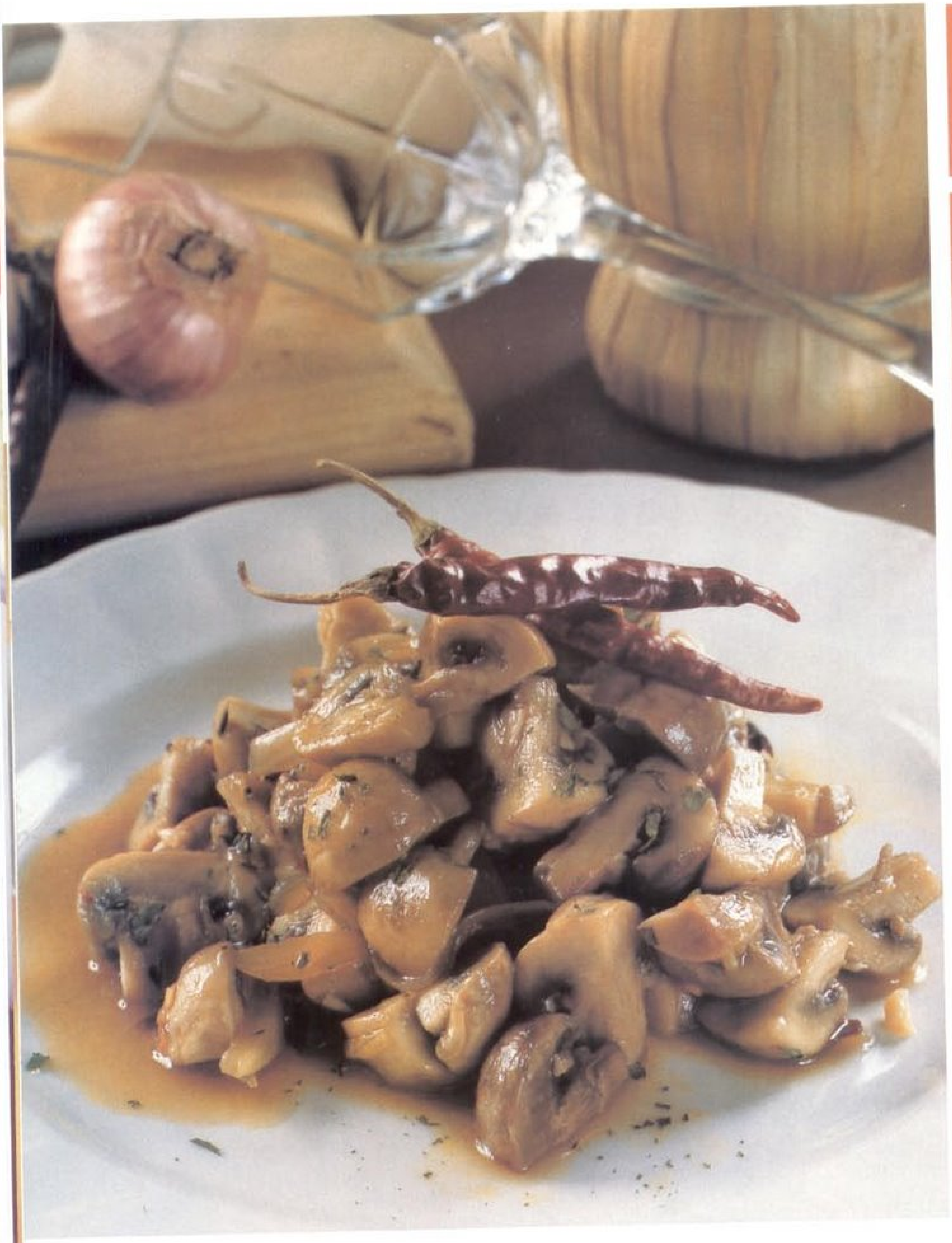
1. Calienta el aceite en una olla de fondo grueso. Fríe el pollo a que quede dorado de ambos lados.
2. Integra los elotes y los jitomates. Mueve constantemente hasta que tomen un color dorado.
3. Vierte el puré y el caldo a que cubran el pollo por completo. Tapa el recipiente y cuece 15 minutos.
4. Sazona con sal y pimienta. Sigue cocinando hasta que la salsa adquiera una consistencia espesa.

Hongos

Acros
Una estrella siempre contigo

Además de dar un toque elegante a tu mesa, ayudan a prevenir la osteoporosis.

Por **Rosario Mejía**



Champiñones al ajillo
4 porciones

Ingredientes:

- aceite de oliva
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 2 chiles secos de árbol
- 500 g de champiñones cortados en cuartos
- 1/2 cebolla cortada en lunas
- sal
- 1 chorrito de vinagre de vino tinto (opcional)
- perejil finamente picado

1. Calienta un poco de aceite de oliva. Reduce el fuego, agrega el ajo y fríelo sin dejar de mover.
2. Añade los chiles. Cuando suelten el sabor, retíralos.
3. Agrega los champiñones y la cebolla; fríe hasta que estén tiernos. Rectifica de sazón, vierte el vinagre y cocina cinco minutos más.
4. Espolvorea el perejil al momento de servir. Acompaña con más chile.

Pollo en salsa de hongos
2 porciones

Ingredientes:

- sal y pimienta
- 2 piernas con muslos de pollo, sin piel
- aceite
- 1/2 cebolla fileteada
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 diente de ajo finamente picado
- 100 g de champiñones cortados en láminas
- 100 g de Porto Bello cortados en tiritas
- 100 g de setas cortadas en tiritas
- 1/2 copa de vino blanco (opcional)
- 1 taza de crema

1. Salpimenta el pollo. Séllalo por ambos lados en un poco de aceite, colócalo en un refractario y reserva.
2. Sofríe la cebolla en mantequilla durante dos minutos. Agrega el ajo; cuando suelte su sabor, añade los hongos y cocina hasta que liberen sus jugos.
3. Aumenta el vino; cuando evapore, agrega la crema y rectifica de sazón. (Si queda espesa, vierte un poco de leche.)
4. Baña el pollo con la salsa. Hornea 25 minutos a 170° C.

Cebiche de champiñones
4 porciones

Ingredientes:

- 500 g de champiñones fileteados
- 8 limones, el jugo
- 1 cebolla finamente picada
- 4 jitomates, sin semillas y finamente picados
- 1 manojo de cilantro finamente picado
- 2 aguacates cortados en cubitos
- sal
- aceite de oliva

1. Marina los champiñones en el jugo de limón durante 40 minutos. Escúrrelos muy bien.
2. Mezcla los champiñones con la cebolla, el jitomate, el cilantro y el aguacate. Rectifica de sazón, baña con aceite de oliva al gusto e integra muy bien.

Acros Tips

Acompaña con galletas saladas.

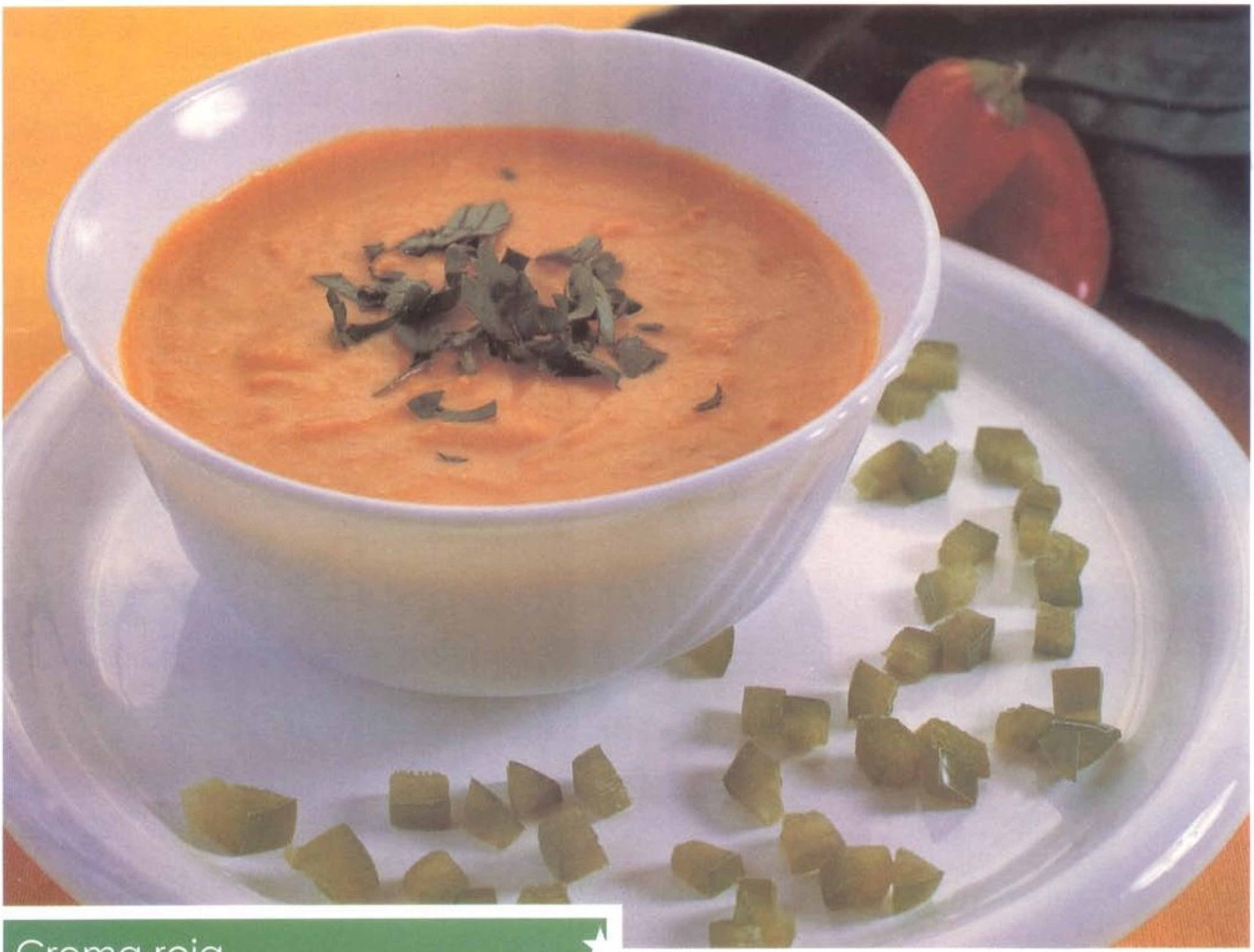
★ Todo con...

Pimientos

Acros
Una estrella siempre contigo

Con más vitamina C que muchos cítricos, añaden un toque de color y de alegría a tu mesa.

Por **Mariana Díaz**



Crema roja

4 porciones

Ingredientes:

- 2 pimientos rojos
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 cucharadas de poro picado
- 2 dientes de ajo picados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharadita de tomillo
- sal y pimienta

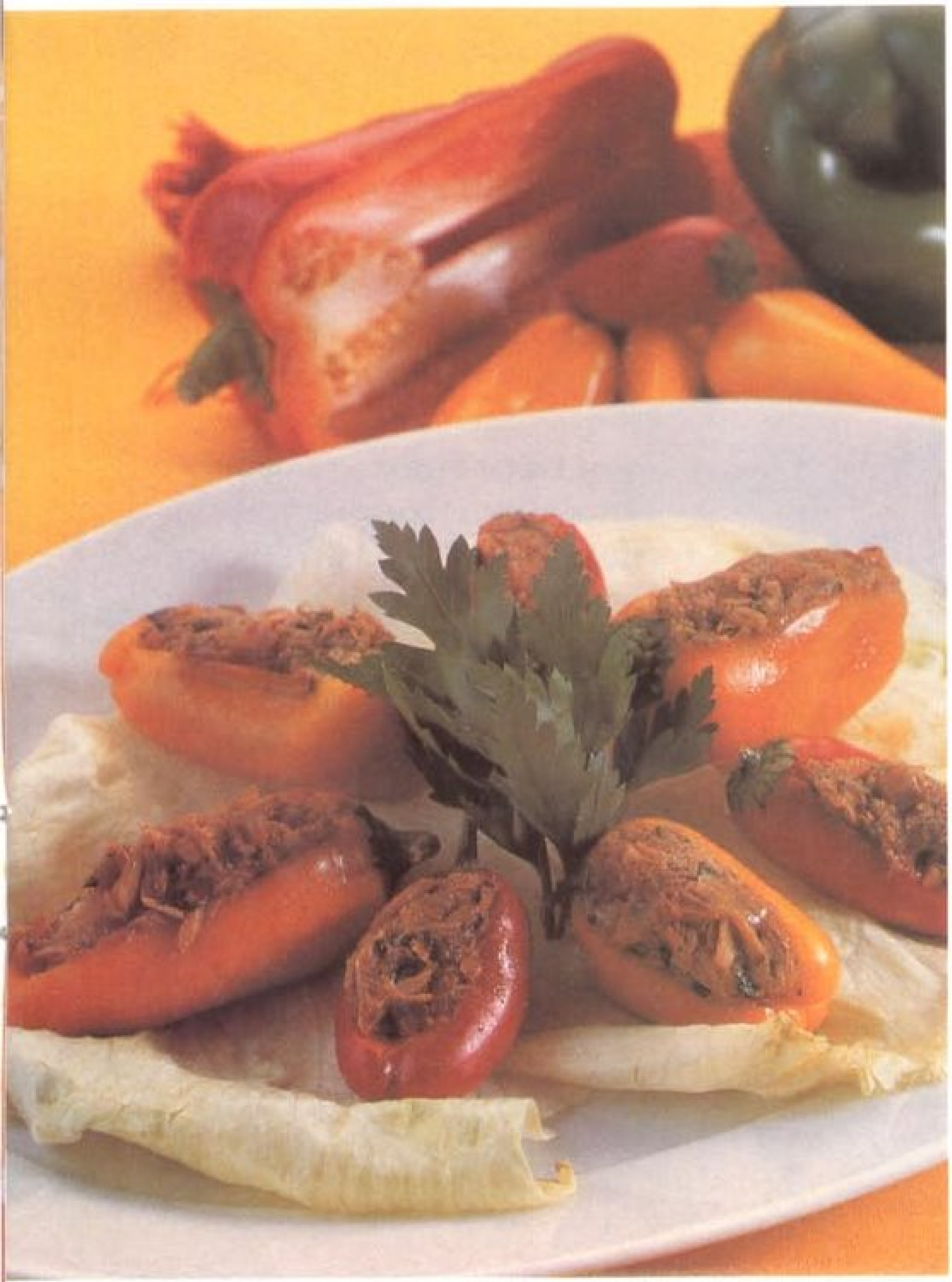
1. En una olla, sofríe los pimientos, la cebolla, el poro y el ajo en aceite caliente. Deben quedar transparentes, pero sin dorarse.
2. Agrega el caldo y el tomillo. Hierve durante 20 minutos, apaga y espera a que se enfríe.
3. Licua la mezcla anterior hasta que se vuelva tersa y homogénea. Cuela y salpimenta al gusto.
4. Puedes servirla fría o caliente.

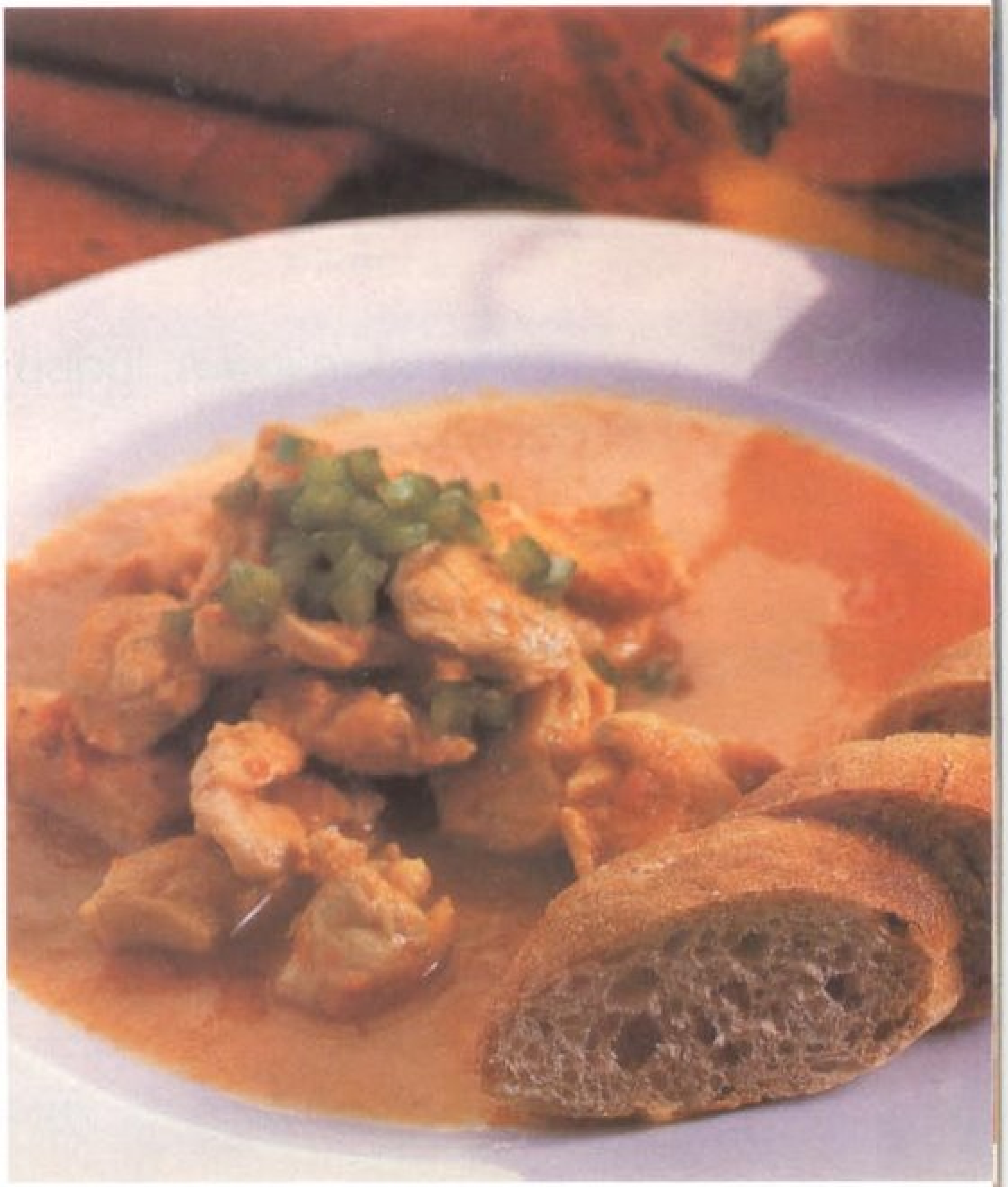
Pimientos baby rellenos
4 porciones

Ingredientes:

- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1/2 cebolla finamente picada
- 1 cucharada de aceite
- 3 jitomates pelados y cortados en cuadros
- 2 latas de atún, escurrido
- • perejil
- • sal y pimienta
- 1 paquete de pimientos baby, abiertos por la mitad

1. Sofríe el ajo y la cebolla en aceite caliente hasta que transparenten.
2. Añade el jitomate y el atún. Cuando se integren, sazona al gusto con perejil, sal y pimienta.
3. Rellena los pimientos con la preparación anterior.





Pollo a la romana
4 porciones

Ingredientes:

- 500 g de pechuga de pollo cortada en cubos
- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 3/4 taza de vino blanco
- 2 pimientos cortados en juliana
- 3 jitomates pelados, sin semillas y en juliana
- • sal y pimienta
- 1/2 taza de crema

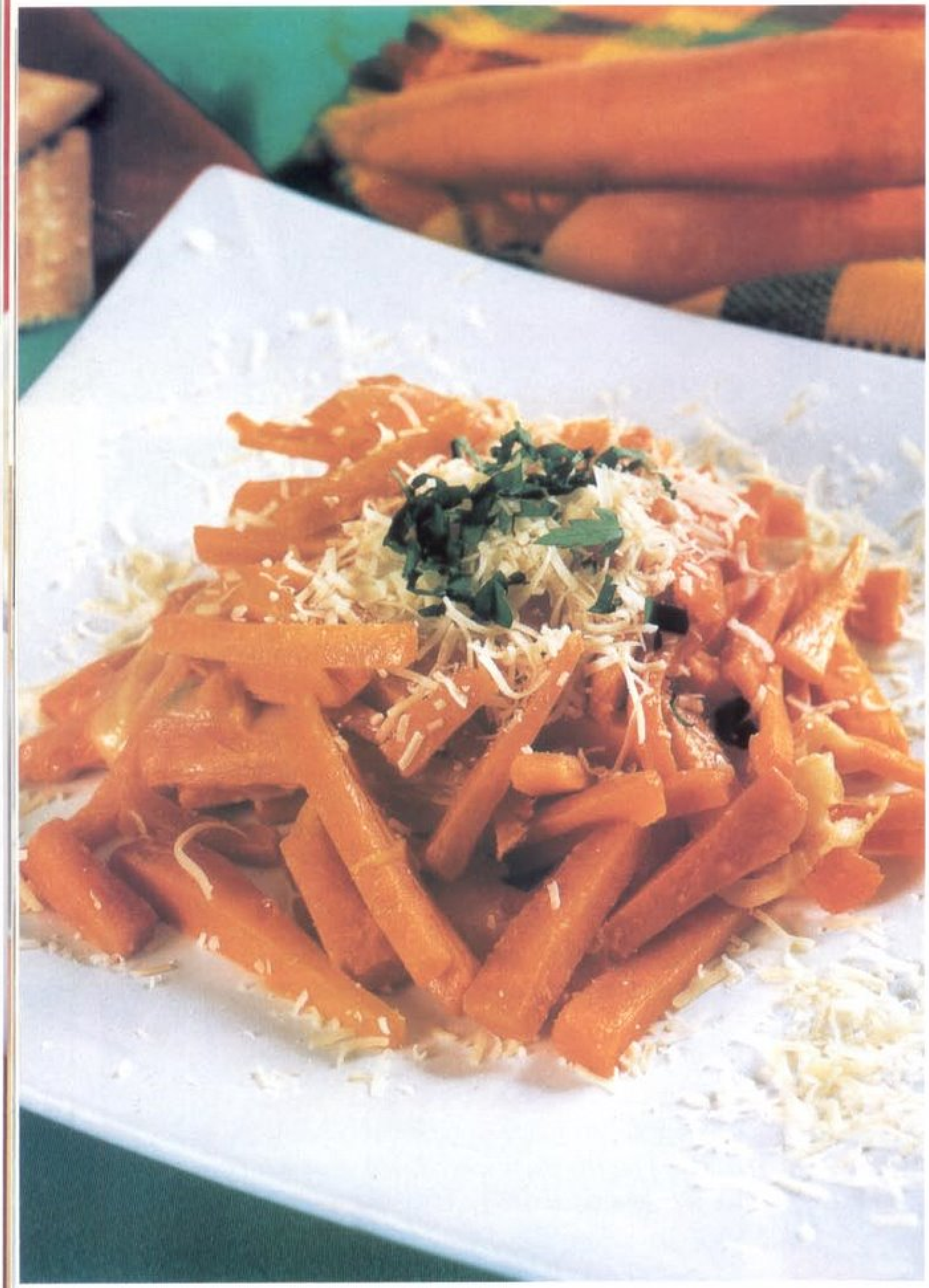
1. A fuego lento, dora el pollo en aceite caliente. Cuando esté completamente dorado, agrega el vino.
2. A media cocción, añade los pimientos y los jitomates. Salpimenta al gusto. Sigue cociendo hasta que el vino se reduzca a la mitad.
3. Retira el pollo y licua la salsa resultante.
4. Poco a poco, incorpora la crema a la salsa.
5. Baña el pollo con la salsa. Vuelve a calentar antes de servir. Decora con pimiento picado.

Zanahorias

Acros
Una estrella siempre contigo

Contienen vitamina A, indispensable para la vista, la piel y el cabello.

Por **Mariana Díaz**



Zanahorias gratinadas

4 porciones

Ingredientes:

- 6 zanahorias peladas y cortadas en tiras
- 1/2 taza de queso manchego, rallado
- sal y pimienta
- 1/4 taza de queso parmesano

1. Calienta en una olla suficiente agua con sal. Cuando empiece a hervir, añade las zanahorias. Cuécelas sólo dos minutos.
2. Retira las zanahorias y sumérgelas de inmediato en un recipiente con agua fría. Escúrrelas cuando se hayan enfriado.
3. Coloca las zanahorias en un refractario. Mézclalas con el queso manchego y sazona al gusto.
4. Hornea 15 minutos a 180° C.
5. Espolvorea queso parmesano al momento de servir.

Pastel de campo

4 porciones

Ingredientes:

- 350 g de carne molida de pollo
- 6 zanahorias peladas y ralladas
- 1/2 cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 huevo
- 1/2 paquete de galletas saladas, molidas
- 1/2 taza de leche
- 1 manojo pequeño de albahaca
- • sal y pimienta

1. Coloca el pollo, las zanahorias, la cebolla, el ajo y el huevo en un recipiente de plástico. Mezcla muy bien.
2. Remoja las galletas en la leche.
3. Integra las galletas remojadas a la mezcla de pollo. Sazona al gusto con albahaca, sal y pimienta.
4. Hornea 30 minutos a 200° C en moldes previamente engrasados.

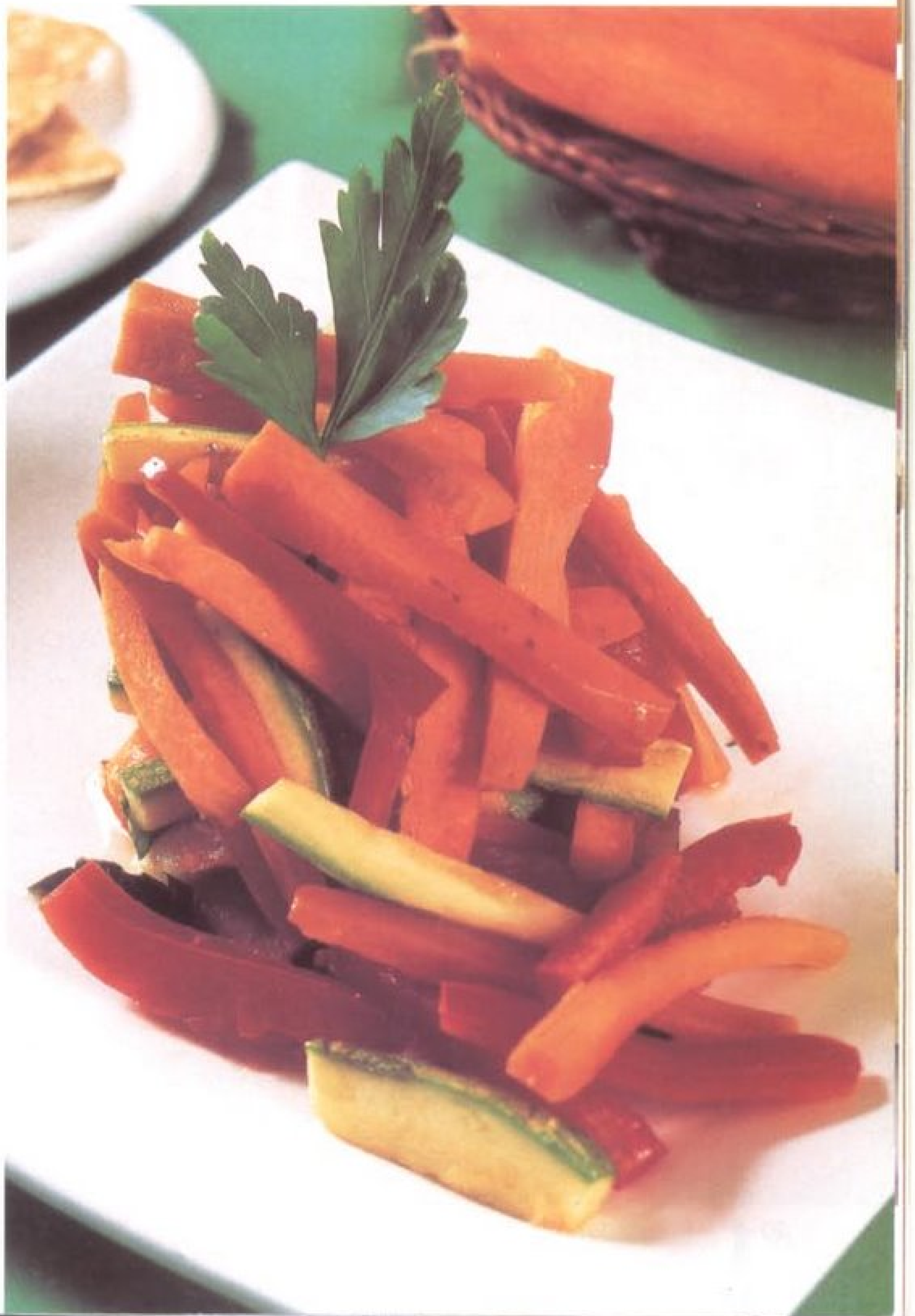
Zanahorias en salsa inglesa

4 porciones

Ingredientes:

- 4 zanahorias cortadas en tiras largas
- 1 calabacita cortada en tiras largas
- 1 pimiento rojo cortado en tiras largas
- • aceite de oliva
- • salsa inglesa
- • sal y pimienta

1. Saltea las verduras en aceite caliente hasta que queden brillantes y al dente.
2. Retira las verduras del fuego. Escúrrelas en un colador.
3. Sirve las zanahorias, calabacitas y pimientos. Adereza al gusto con salsa inglesa, sal y pimienta.

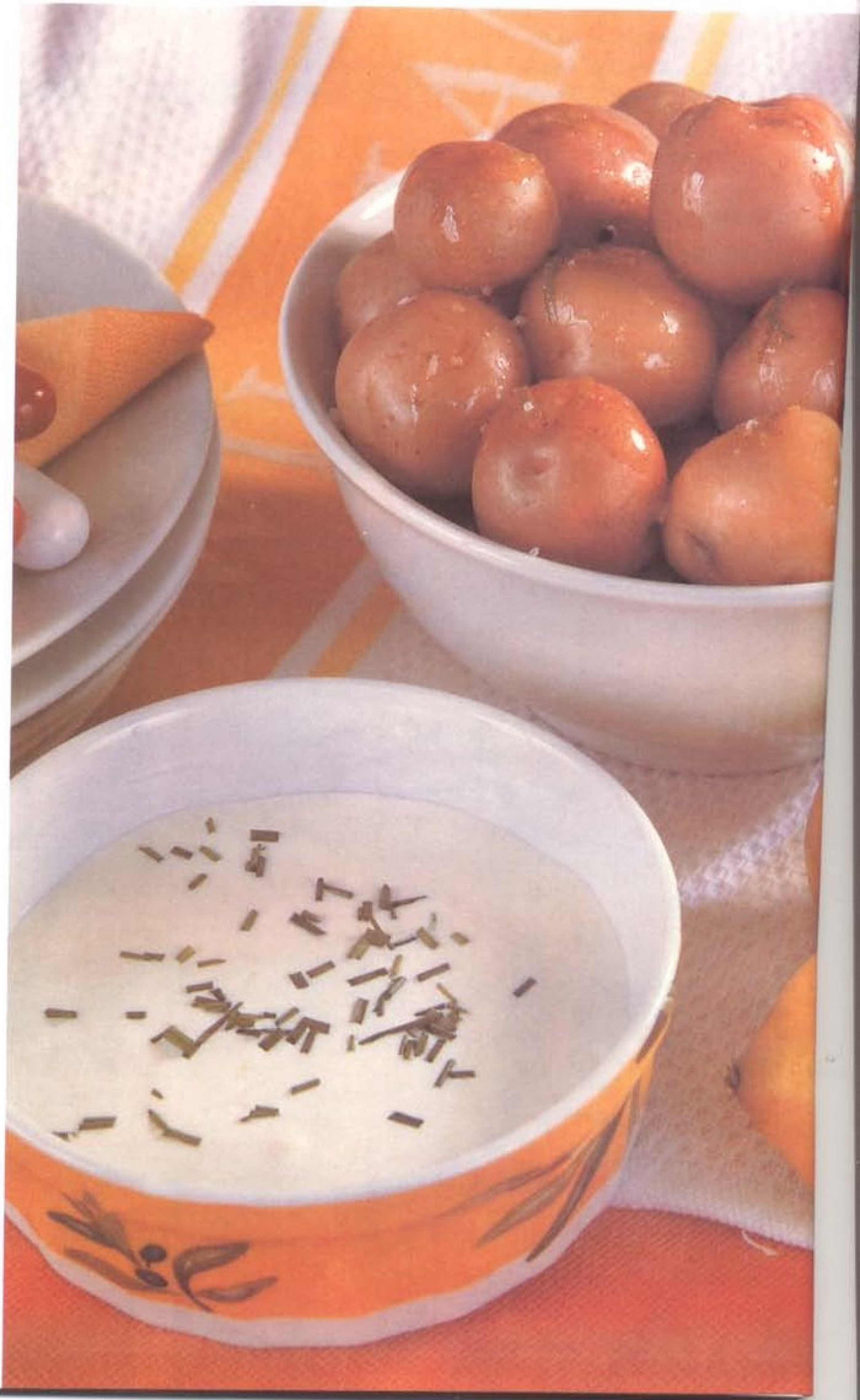


Papas

Acros
Una estrella siempre contigo

Además de contener almidones y vitaminas A y B, ¡su sabor les encanta a todos!

Por **Irene Aguirre**



Papitas al limón

4 porciones

Ingredientes:

- 1 k de papas miniatura
- 150 g de mantequilla
- 2 limones, la ralladura
- 1 cucharada de jugo de limón
- sal y pimienta
- 1 taza de crema ácida
- 1 cucharada de cebollín finamente picado

1. Cuece las papas al vapor hasta que estén tiernas y bien cocidas. Deja que se enfríen.
2. Derrite la mantequilla a fuego bajo. Añade la ralladura y el jugo de limón. Cocina durante un minuto.
3. Añade las papas y deja que se impregnen de mantequilla. Sazona al gusto con sal y pimienta.
4. Aparte, mezcla la crema con el cebollín.
5. Sirve las papitas calientes. Acompaña con la crema que preparaste.

Crema de papa
4 porciones

Ingredientes:

- 500 g de papas alfa, cocidas y peladas
- 2 tazas de leche
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 cucharada de aceite
- 1 chile poblano, asado y cortado en rajas
- 1 cucharadita de consomé de pollo
- • sal y pimienta blanca
- 200 g de queso fresco, cortado en cubos

1. Licua las papas con la leche hasta obtener una mezcla tersa. Reserva.
2. En una olla, fríe la cebolla en aceite caliente. Cuando transparente, añade las rajas de poblano. Sofríe ligeramente.
3. Agrega las papas licuadas, pasándolas por un colador para eliminar los grumos. Deja hervir. Añade el consomé y salpimenta al gusto.
4. Aumenta el queso al momento de servir.

Papas rellenas con atún
4 porciones

Ingredientes:

- 2 latas de atún en agua, escurrido
- 4 cucharadas de mayonesa
- 2 cucharadas de queso crema untable
- 2 chiles chilpotle adobados
- • sal y pimienta
- 4 papas medianas, cocidas y cortadas en mitades
- 1 cucharada de margarina
- 2 cucharadas de pan molido granulado (opcional)
- • lechuga lavada y desinfectada
- 1 cucharadita de cebollín picado

1. Mezcla el atún con la mayonesa, el queso crema y los chiles. Salpimenta al gusto y reserva.
2. Ahueca las papas sin llegar al fondo.
3. Unta las papas con un poco de margarina. Espolvorea sus orillas con pan molido. (Si las prefieres como se ven en portada, no añadas el pan).
4. Rellena las papas con el atún. Sirve sobre lechuga, agrega más chilpotle y decora con el cebollín.

Frescura en verde

La lechuga, rica en vitamina C, es el ingrediente por excelencia de una fresquísima ensalada.

Por **Irene Aguirre**

Acrost
Una estrella siempre contigo

Ensalada de atún con alubias ★
4 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de variedad de lechugas, lavadas y desinfectadas
- 1 frasco de alubias blancas, cocidas
- 1/2 taza de ejotes, cocidos y cortados en juliana
- 1 pepino, pelado y cortado en medias lunas
- 2 latas de atún en agua, escurrido

Para el aderezo:

- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1/4 taza de vinagre balsámico
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 cucharadita de hierbas de olor
- 1 cucharadita de sal

1. Acomoda las lechugas en una ensaladera. Cubre con las alubias, los ejotes, el pepino y el atún.
2. Aparte, integra todos los ingredientes del aderezo.
3. Vierte el aderezo sobre la ensalada al momento de servir.

Ensalada de surimi y roquefort

4 porciones

Ingredientes:

1 lechuga mantequilla, lavada, desinfectada y troceada
1 jitomate bola cortado en rebanadas
8 barritas de surimi de cangrejo, deshebradas

Para el aderezo:

120 g de queso roquefort
1 taza de crema ácida
1 cucharada de mayonesa

1. Distribuye la lechuga, el jitomate y las barritas de surimi en platos individuales.
2. Aparte, desmenuza el queso con un tenedor. Integra la crema y la mayonesa hasta formar una pasta.
3. Acompaña la ensalada con el aderezo.

Acros Tips

Si no te gustan los sabores fuertes, sustituye el roquefort por tu queso preferido.

Ensalada con pollo a las hierbas

4 porciones

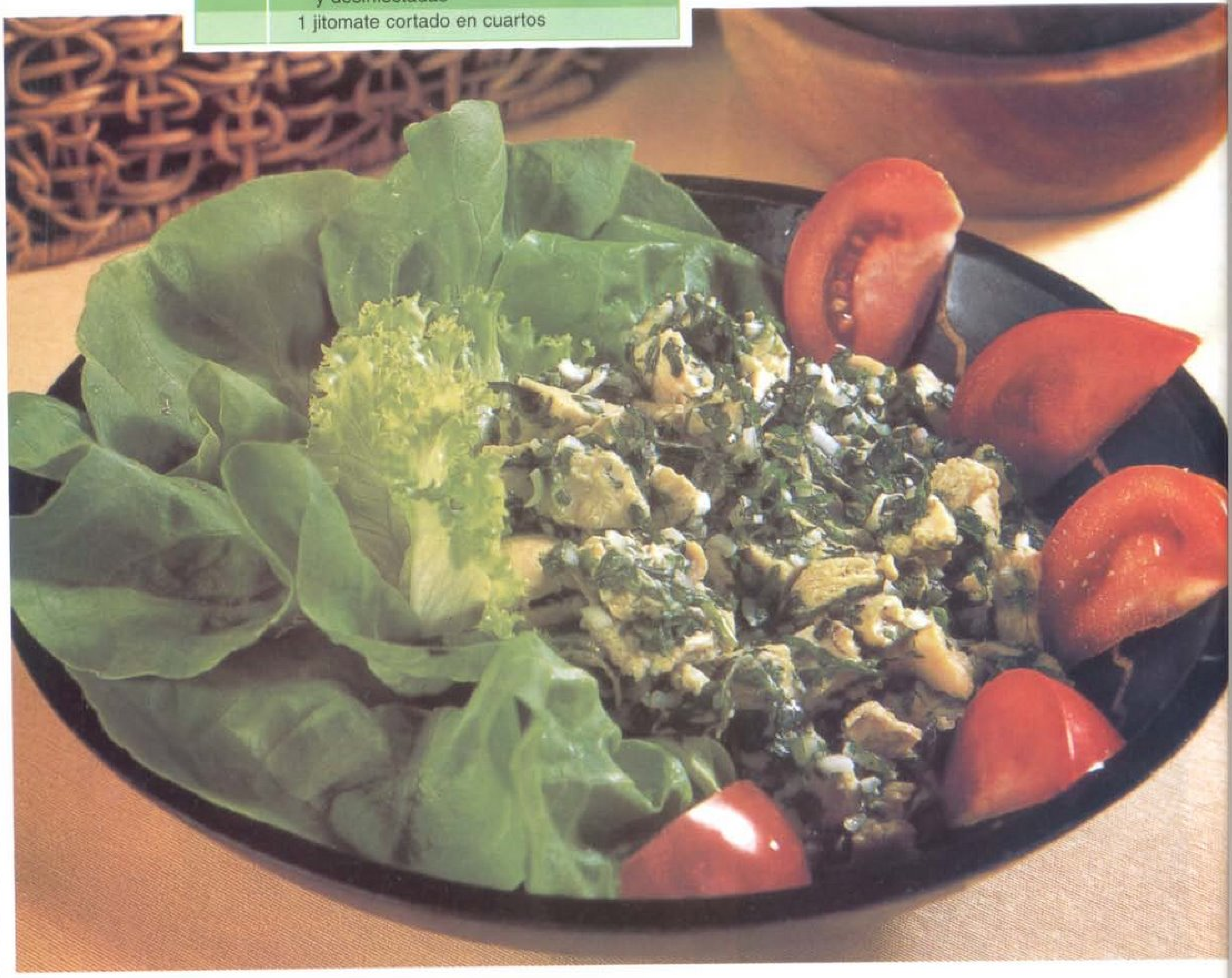
Ingredientes:

- 2 pechugas de pollo cocidas, frías y cortadas en cubos
- 4 cucharadas de cilantro finamente picado
- 2 cucharadas de hierbabuena finamente picada
- 1 cucharada de tomillo fresco, picado
- 2 cebollas de Cambray finamente picadas
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 4 cucharadas de jugo de limón
- sal
- 4 tazas de variedad de lechugas, lavadas y desinfectadas
- 1 jitomate cortado en cuartos

1. Coloca el pollo en un tazón. Añade el cilantro, la hierbabuena, el tomillo, las cebollas, el aceite de oliva y el jugo de limón. Mezcla para que los sabores se impregnen y sazona al gusto.
2. Cubre con plástico y refrigera un par de horas.
3. Acomoda la lechuga y el jitomate en un platón. Sirve el pollo en el centro.

Acros Tips

Saca con anticipación el pollo del refrigerador para que no esté muy frío al momento de servirlo.



Ensalada estilo oriental

4 porciones

Ingredientes:

- 2 tazas de champiñones en rebanadas
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí
- 1 zanahoria rallada
- 1 calabacita rallada
- 1 taza de aceite de maíz
- 100 g de fideo de arroz
- 2 tazas de variedad de lechugas, lavadas y desinfectadas

Para el aderezo:

- 4 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharada de aceite de ajonjolí

1. Saltea los champiñones en aceite de ajonjolí caliente. Retira de la sartén y reserva.
2. En la misma sartén, saltea a fuego alto la zanahoria durante un minuto. Retira y repite la operación con la calabacita.
3. En una sartén de fondo grueso, calienta el aceite de maíz a fuego medio alto. Sumerge los fideos y fríelos hasta que se inflen, cuidando que no se quemen. Retira y escúrrelos en papel absorbente.
4. Sirve los ingredientes de la ensalada en los platos que usarás, procurando que no se mezclen.
5. Aparte, mezcla vigorosamente todos los ingredientes del aderezo hasta integrarlos.
6. Baña la ensalada con el aderezo al momento de servir.

Ensalada vegetariana ★
4 porciones

Ingredientes:

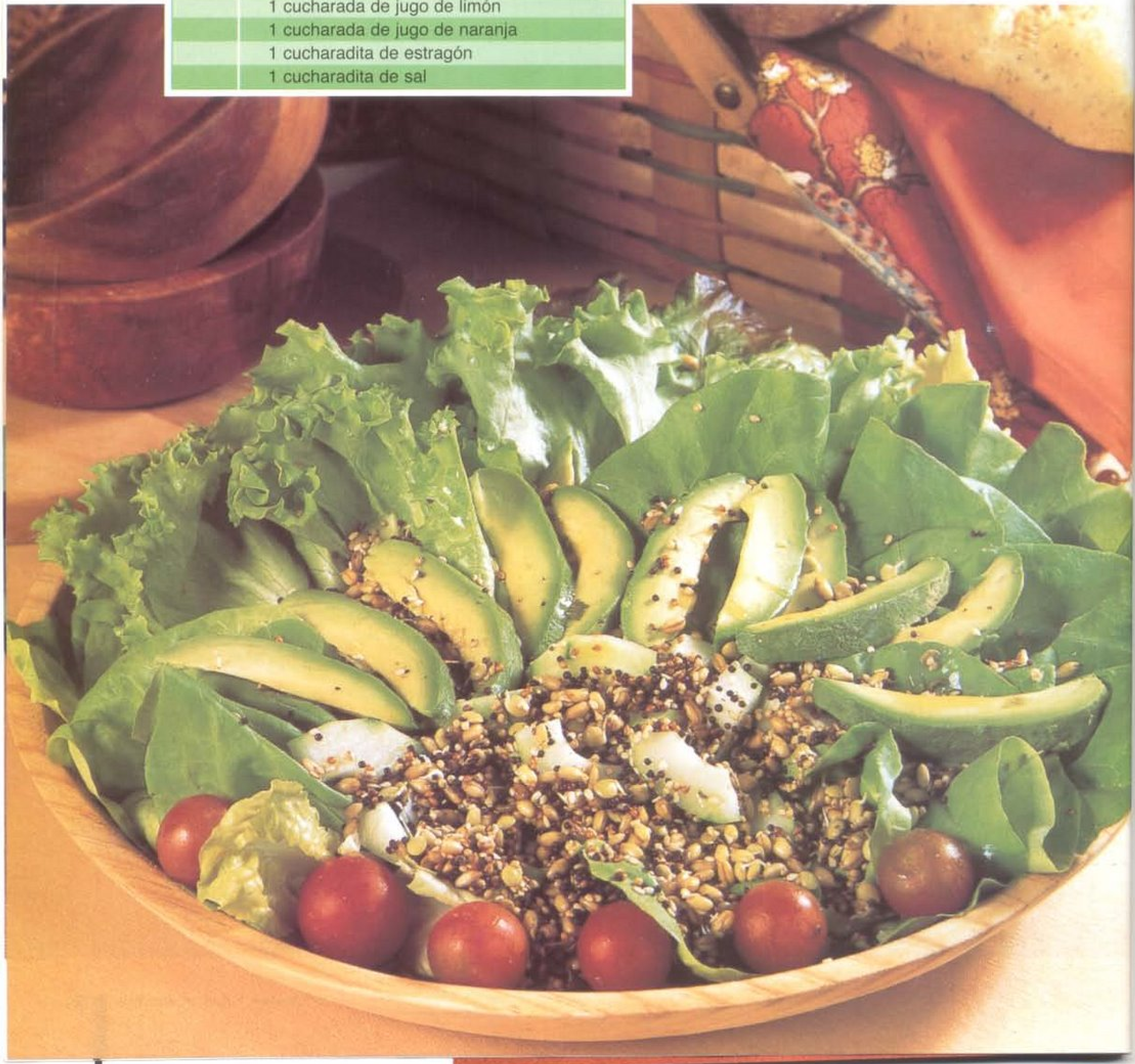
- 2 tazas de lechugas, limpias y desinfectadas
- 1 aguacate cortado en rebanadas
- 1 taza de variedad de germinados (trigo, lenteja, arroz)
- 12 jitomates cerezo
- 1 pepino sin semillas y cortado en cubos

Para la vinagreta:

- 1/3 taza de vinagre de manzana
- 1/2 taza de aceite de oliva
- 1 ajo finamente picado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de jugo de naranja
- 1 cucharadita de estragón
- 1 cucharadita de sal

1. Acomoda los vegetales en un platón.
2. Aparte, mezcla todos los ingredientes de la vinagreta hasta integrarlos. Rectifica de sazón.
3. Rocía la vinagreta sobre la ensalada al momento de servir.

Acros
Una estrella siempre contigo

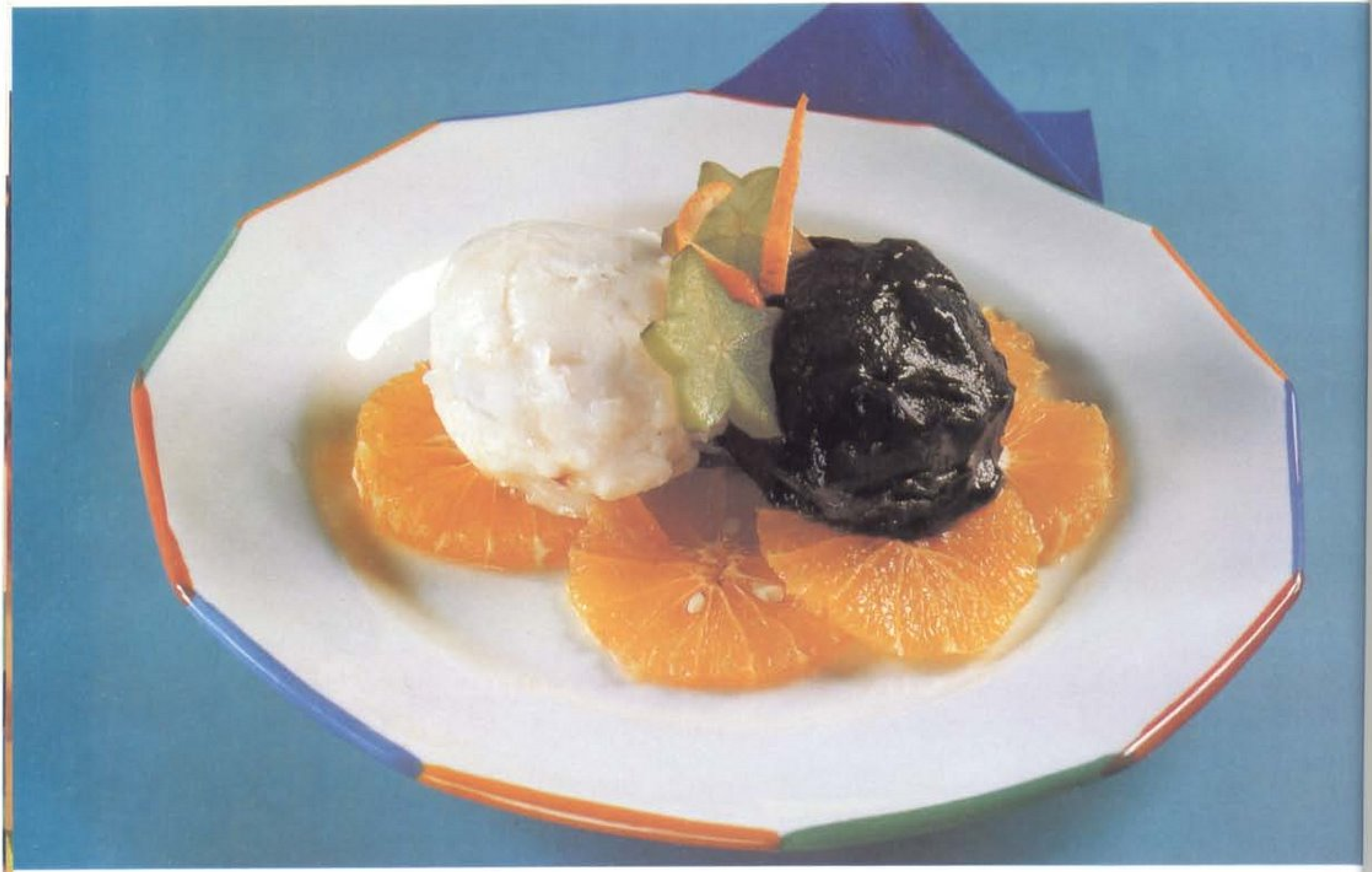


★ Postres

Para el niño que llevamos dentro

Recetas con helado para celebrar a tus niños (y a tu niña interior).

Por **Rosario Mejía**



Nieve sol y luna

4 porciones

Ingredientes:

- 6 naranjas
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 l de nieve de zapote
- 1/2 l de nieve de guanábana
- 1 carambola cortada en rebanadas

1. Exprime dos naranjas para obtener su jugo.
2. A fuego bajo, calienta el jugo de naranja con el azúcar hasta obtener un jarabe ligero. Deja enfriar.
3. Pela las naranjas restantes y córtalas en rodajas.
4. En los platos que usarás, acomoda las naranjas en forma de flor. Baña con el jarabe, añade una bola de nieve de cada sabor y decora con la carambola.

Acros
Una estrella siempre contigo

Delicia de limón con fruta

4 porciones

Ingredientes:

- 2 kiwis picados
- 250 g de fresas desinfectadas y picadas
- 1 lata de duraznos en almíbar, picados
- • el almíbar de los duraznos
- 1 l de nieve de limón

1. Intercala kiwis, fresas y duraznos en copas altas. Baña con un poco de almíbar y cubre con nieve de limón.
2. Sigue intercalando las frutas y el almíbar hasta terminar con nieve de limón.
3. Decora con fruta.

Crepas con durazno y vainilla

4 porciones

Ingredientes:

- 100 g de fresas congeladas (puedes sustituir por zarzamoras)
- 2 cucharadas de azúcar
- 4 crepas (pueden ser comerciales)
- 4 duraznos en almíbar, cortados en tiritas
- 1 l de helado de vainilla

1. Licua las fresas con el azúcar y refrigera.
2. Calienta las crepas.
3. Vierte un espejo de la salsa de fresa en los platos que usarás. Acomoda las tiras de durazno, añade las crepas y sirve una bola de helado.

Acros Tips

Si la salsa queda muy espesa, agrega un poco de agua antes de refrigerarla.

★ Postres

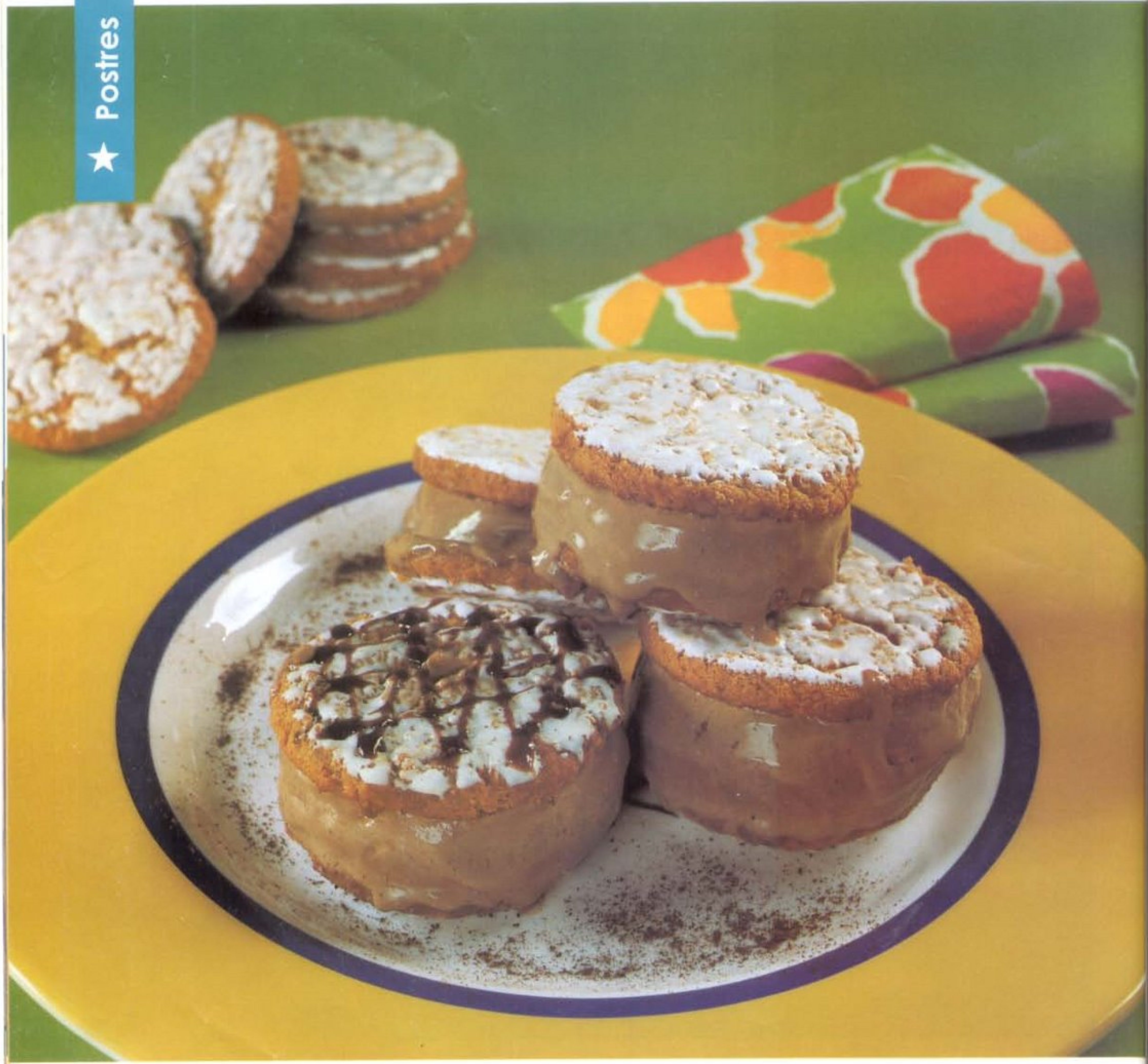
Copa de cítricos
4 porciones

✓	Ingredientes:
	15 fresas congeladas (puedes sustituir por zarzamoras)
	2 cucharadas de azúcar
	1 l de nieve de cítricos
	• galletas de barquillo

1. Licua las fresas con el azúcar hasta obtener una salsa.
2. Distribuye la salsa de fresa en las copas que usarás. Agrega la nieve. Si gustas, baña con más salsa.
3. Acompaña con las galletas.

Acros Tips

Encuentras la nieve de cítricos en algunas neverías.



Sándwiches de helado
4 porciones

	Ingredientes:
	1 l de helado de chocolate
	1 paquete de galletas de avena glaseadas
	2 tablillas de chocolate

1. Coloca un poco de helado en una galleta. Procura que tengan el mismo diámetro. Después, cubre con otra galleta.
2. Envuelve los sándwiches con plástico y congélalos durante cuatro horas.
3. Aparte, derrite el chocolate de 30 a 45 segundos en el horno de microondas.
4. Decora los sándwiches con el chocolate derretido.

Muffin helado
4 porciones

Ingredientes:

- 100 g de chocolate amargo
- 4 muffins de chocolate
- 1 l de helado napolitano
- • zarzamoras

1. Derrite el chocolate en baño María o en el microondas.
2. Dibuja cucharitas en papel encerado. Rellena tus dibujos con el chocolate derretido y deja secar a temperatura ambiente. Despégalas del papel con mucho cuidado.
3. Quítale una tapa a los muffins. Ahuécalos sin llegar hasta el fondo.
4. Rellena los muffins con helado. Cúbrelos con sus respectivas tapas y con chocolate derretido.
5. Decora con zarzamoras y con las cucharitas de chocolate.